LE MAGAZINE DE VOTRE CLUB D'ATHLÉTISME

N°3 NOV 2026

MEULAN ATHLÉ, le Mag !

Un club, une équipe, une **passion.**

Entente GPSEO Athlétisme



L'EDITO

UN CLUB FORMATEUR

Dix ans de fidélité, des premières foulées à l'école d'athlétisme jusqu'aux championnats de France…

Ce mois-ci, notre newsletter met à l'honneur **deux jeunes qui incarnent parfaitement l'esprit et les valeurs de notre club**.
D'un côté, **Eli HUMBERT**, pur produit de notre formation, qui après deux qualifications aux championnats de France de cross chez les cadets, franchit une nouvelle étape avec son passage en catégorie junior.
De l'autre, **Loénie MAUJARET GUINE**, elle aussi formée au club depuis toute petite, qui poursuit sa passion du sprint tout en transmettant, depuis deux ans, son expérience et son enthousiasme aux enfants de l'école d'athlétisme.
Deux parcours différents, mais une même histoire : celle d'un club où l'on grandit, où l'on progresse et où l'on apprend aussi à transmettre. Car la réussite d'un club ne se mesure pas seulement aux chronos et aux podiums : elle se construit dans la fidélité, le plaisir de pratiquer, l'engagement et le partage entre les générations.

Bonne lecture à toutes et à tous !

Gymnase Michel Jazy – 78 Meulan-en-Yvelines
Site Internet : meulanvsathle.sportsregions.fr
Facebook : Meulan Vexin Seine Athlétisme – Entente GPSEO
Instagram : MVS Athlétisme Meulan – GPSeO

athlemeulan.com@gmail.com

MEULAN ATHLÉ, le Mag !
N°3 NOV 2026
LE MAGAZINE DE VOTRE CLUB D'ATHLÉTISME

LE TOUR DE PISTE :
L'actu du club, en bref.

GRAND CONCOURS LOGO – MEULAN ATHLÉTISME

Merci pour votre participation à la création du logo de votre Club.... Voici les trois logos que nous avons choisi et que allons soumettre au vote dans les différentes sections :

1



2



3



Et toutes les autres propositions reçues (le choix a été difficile !!!)

MERCI à Toutes et Tous pour votre participation !!



























MEULAN ATHLÉ, le Mag !
N°3 NOV 2026
LE MAGAZINE DE VOTRE CLUB D'ATHLÉTISME

2 LA PERF' QUI CLAQUE : 1 SEMI 3 RP !!!

La performance remarquable du mois



Sport, régularité et convivialité : le cocktail gagnant !

Les 10 et 11 octobre, six athlètes du club ont pris le départ du **semi-marathon de la Route des Grands Crus**, au cœur des vignobles bourguignons. Sous un soleil généreux, ils ont allié plaisir de courir, esprit d'équipe et performance, avec trois records personnels à la clef. Une belle illustration de ce qui fait la force du groupe : partager des moments conviviaux tout en se donnant les moyens de progresser et de performer. Retour sur ce week-end réussi à travers les témoignages de nos 3 RP.

Pourquoi avoir choisi ce semi marathon en tout début de saison ?

Manu : Le parcours au cœur des vignobles nous attirait, mais c'était surtout l'occasion de partager un week-end entre amis du club. Nous avions découvert l'épreuve grâce aux organisateurs rencontrés lors du semi-marathon de Cernay, et l'idée nous a tout de suite séduits.

Yannick : Comme Manu, je voyais surtout l'occasion de passer un bon moment ensemble. Les dossards partent vite sur ce type de course, il fallait donc s'inscrire suffisamment tôt.

Franck : Ce semi s'intégrait parfaitement dans ma préparation pour le marathon de Deauville. C'était un bon test sur mon allure marathon, tout en profitant d'un week-end avec les copains du club. Participer ensemble à une course dans une ambiance différente de nos entraînements habituels, c'est toujours un vrai plus.

Quelle préparation avez-vous suivie pour ce semi-marathon ?

Manu : Je n'ai pas suivi de préparation spécifique semi-marathon. Après une pause running d'un mois cet été, remplacée par de la natation et du vélo, j'ai repris la course fin juillet pour préparer les 10 km d'Arras. En septembre, j'ai progressivement réintroduit les séances d'aérobie et les sorties longues pour me rapprocher d'une préparation semi.

Yannick : Je me suis arrêté seulement trois semaines cet été, en remplaçant la course par du vélo et un peu de natation. Après les 10 km d'Arras, j'ai repris les entraînements avec le club tout en conservant des sorties vélo de 30 à 50 km et quelques séances de natation, ce qui permet de travailler l'endurance tout en reprenant progressivement.

Franck : Je n'ai pas vraiment arrêté de courir. Ce semi-marathon s'inscrivait dans ma préparation pour le marathon de Deauville, prévu en novembre.

Au moment du départ de la course aviez-vous à l'esprit de battre votre RP ?

Manu : Pas du tout. J'abordais cette course comme une sortie longue un peu plus soutenue que d'habitude. L'objectif était avant tout de profiter du week-end entre amis, pas de chercher la performance.

Yannick : Je ne pensais pas non plus à un record au départ. J'ai commencé sur un rythme prudent, puis le profil descendant de la seconde moitié du parcours m'a permis d'accélérer. Les sensations étaient bonnes, alors j'ai pu maintenir l'allure jusqu'à l'arrivée.

Franck : Après la première moitié de course, je me sentais vraiment bien et j'ai réussi à accélérer d'une vingtaine de secondes au kilomètre. Ce n'était pas prévu, mais ce record est venu récompenser ma préparation marathon et me donne confiance pour la suite !

Quel est votre prochain objectif ?

Manu : Passer sous les 1 h 45 au semi-marathon et sous les 45 minutes sur 10 km. Et poursuivre également mes projets en triathlon.

Yannick : Mon prochain grand objectif est le semi-marathon de Barcelone, en février. L'idée sera de me rapprocher des 1 h 45, voire de passer sous cette barre.

Franck : D'abord le marathon de Deauville en novembre, avec l'envie de faire mieux qu'à Séville. Ensuite, le 24 km du Choco Trail en décembre, avant de retrouver le semi-marathon de Barcelone où j'essaierai cette fois d'aller chercher un nouveau record personnel.

Ça, c'est une perf' qui claque !

MEULAN ATHLÉ, le Mag !
N°3 NOV 2026
LE MAGAZINE DE VOTRE CLUB D'ATHLÉTISME

DANS LE FOULÉE DE ..

Parcours, accomplissement, partage d'expérience

Interview de Eli Humbert

Dix ans au club, deux championnats de France de cross et une nouvelle aventure chez les juniors !
Formé au club depuis l'école d'athlétisme, Eli HUMBERT en porte les couleurs depuis maintenant dix ans. Passionné de cross-country et de 800 m, il compte déjà deux participations aux championnats de France de cross chez les cadets, en 2025 et 2026. Cette saison, il découvre la catégorie junior, avec toujours la même envie de courir et de progresser.

Eli, voilà maintenant dix ans que tu portes les couleurs du club ! Quels souvenirs gardes-tu de tes débuts et qu'est-ce qui te plaît toujours autant aujourd'hui ?
Ça fait 10 ans, oui, et je garde de très bons souvenirs de mes débuts au club, comme les courses de durée, les cross et les 1 000 m, mais aussi les poules-renards-vipères, les éperviers, les relais à l'entraînement. Moi, ce que j'aimais, c'était courir, donc j'étais trop content de faire ces jeux à l'entraînement !
Et aussi, j'ai eu un coach trop bien qui m'a suivi jusqu'en deuxième année minime. « Dédicace à mon ancien coach Enzo Ichiki, bro on est là ! »
Aujourd'hui, ce qui me plaît toujours, c'est l'ambiance du club, les coachs et athlètes trop sympas. Il n'y a pas un entraînement où je ne rigole pas avec les autres. Et ça, dans un club, c'est important ! C'est ce qui donne envie de rester et de venir s'entraîner.
Aller à l'athlé, c'est le meilleur moment de ma journée, je me sens trop bien là-bas grâce à vous.



Cette saison, tu découvres la catégorie junior. Quels objectifs t'es-tu fixés ?
Pour cette première année U20, j'ai comme objectif d'aller aux France de cross et, pour la saison estivale, je verrai après.

Tu as participé à deux championnats de France de cross en 2025 et 2026. Quels souvenirs gardes-tu de ces deux expériences ?
J'ai participé aux championnats de France de cross deux fois, oui, et la vérité, c'est que je ne garde pas de bons souvenirs de ces deux courses. J'ai fini les deux fois dans le dernier dixième des participants.
J'étais trop déçu, mais ça m'a appris à ne pas abandonner, à me relever, à m'entraîner plus et mieux, à faire attention à mes habitudes pour être plus performant et retourner aux France l'année d'après et me donner à fond.
Ça m'a apporté de l'expérience, ce qui m'aidera pour mes prochaines courses.

Entre le cross-country et le 800 m sur piste, qu'est-ce qui te plaît dans ces deux disciplines ?
Dans les cross, ce qui me plaît, c'est la boue, la difficulté des parcours, les bosses, mais aussi courir à plusieurs, contre mes potes. Les cross, c'est long, difficile et surtout imprévisible, il peut tout se passer et c'est important de se battre jusqu'au bout.
Le 800 m, c'est moins long mais plus rapide. Ce qui me plaît, c'est d'aller le plus vite possible sur un double tour de piste et surtout me donner à fond tout le long pour être bien K.O. et fier de moi.
Ces deux disciplines sont différentes et franchement, j'aime trop les deux.

MEULAN ATHLÉ, le Mag !
N°3 NOV 2026
LE MAGAZINE DE VOTRE CLUB D'ATHLÉTISME

L'OEIL DU PRO :
Conseils, méthode, geste technique

Les longues distances et l'alimentation

Interview et conseils d'Agnès

À 57 ans, Agnès poursuit avec enthousiasme son aventure dans la course à pied commencée en 2017. Après les 20 km de Paris, plusieurs trails allant de 13 à 50 km et trois marathons à son actif, elle continue de se lancer de nouveaux défis. Son dernier en date : la Rock'Voizine des Templiers, un trail de 50 km et 1 900 m de dénivelé positif. Elle partage avec nous son retour d'expérience sur l'alimentation, l'hydratation et la préparation d'un trail longue distance.

Comment prépares-tu ton alimentation et ton hydratation avant une course ?

Dès la fin du marathon d'Annecy, plusieurs mois avant la course, j'ai commencé à travailler cet aspect. J'ai testé différents produits à l'entraînement : pâtes de fruits, nougat, barres à base de dattes, gels, compotes ou encore boissons isotoniques. Le but était de trouver ce qui me convenait le mieux et d'écarter les produits difficiles à digérer, surtout après plusieurs heures d'effort. Avec l'aide de mon fils, nous avons ensuite construit une stratégie adaptée à mes besoins, avec un objectif d'environ 60 g de glucides et 600 ml de boisson par heure. La semaine avant la course, j'ai aussi privilégié les féculents et les protéines tout en limitant les fibres.



Quel équipement te semble indispensable ?

Sur ce trail technique, chaussures adaptées, sac de trail, lampe frontale (j'ai commencé le trail à 6h00 du matin, j'ai donc couru pendant 2h de nuit) et bâtons étaient essentiels.
Tout l'équipement utilisé le jour de ma course avait été testé lors de mes entraînements et répondait à mes besoins. Il est par exemple possible de faire ce trail sans bâtons comme l'a fait mon second fils. Pour ma part je ne les utilise qu'en montée. Apprendre à les utiliser efficacement dans des descentes techniques et raides reste pour moi un point d'amélioration.

Comment as-tu géré ton ravitaillement pendant la course ?

Je n'avais aucune assistance, je devais donc être totalement autonome et j'ai tout planifié à l'avance. La course était découpée en 4 sections entre les ravitaillements et j'avais préparé pour chacune d'elles des sachets contenant l'alimentation nécessaire. J'avais également calculé les quantités d'eau et de boisson isotonique à emporter afin de maintenir un apport énergétique et une hydratation réguliers.

Avec le recul, que ferais-tu différemment ?

Je dois encore affiner ma préparation nutritionnelle sur les trails longs. Malgré le travail de préparation en amont, j'ai rencontré des difficultés à respecter le plan mis en place pour mon alimentation pendant cette course, notamment pour atteindre l'apport en glucides prévu. Je dois encore mieux entraîner mon organisme à assimiler ces quantités lors de l'effort sous conditions de stress.

Quels conseils donnerais-tu à un trailer débutant ?

Tester systématiquement tout son matériel, son alimentation et son hydratation dans les conditions les plus proches possibles de la course à plusieurs reprises au cours de la préparation. Entraîner notre corps à assimiler plus de glucides au cours de la préparation permettra de maintenir le niveau d'énergie plus longtemps et repousser les premières baisses de forme sur la course. Si c'est un trail de nuit, il est également essentiel de vérifier l'autonomie et la fiabilité de la batterie de la lampe frontale afin de garantir un éclairage tout au long de l'épreuve. Ne pas partir trop vite, rester à l'écoute de son corps afin d'aller au bout de sa course dans les meilleures conditions possibles.

5 AU COEUR DU CLUB : Loénie MAUJARET GUINE

Celles et ceux qui participent à la vie du club

De l'école d'athlé à l'encadrement : la passion se transmet !

Du maillot de l'école d'athlé à celui d'encadrante, il n'y a qu'un relais à passer. Arrivée petite au club, Loénie a grandi sur notre piste et, aujourd'hui elle accompagne nos jeunes athlètes.

Sprinteuse engagée, elle partage désormais son temps entre ses propres entraînements et l'encadrement des enfants. Une belle illustration de l'esprit du club, où l'on apprend, où l'on grandit... et où l'on transmet à son tour.

Loénie, tu as commencé l'athlétisme toute petite au club. Quels souvenirs gardes-tu de tes premières années à l'école d'athlé ? - Je garde de très bons souvenirs de mes premières années. On faisait plein de jeux et d'activités différentes. J'aimais beaucoup retrouver mes copines aux entraînements. C'était toujours un bon moment et ça m'a donné envie de continuer l'athlé.

Depuis deux ans, tu es passée de l'autre côté en encadrant à ton tour les plus jeunes. Qu'est-ce qui t'a donné envie de t'investir dans ce rôle ? - Comme j'ai commencé toute petite au club, j'avais envie de faire découvrir l'athlé aux enfants, comme mes entraîneurs l'ont fait avec moi. J'aime bien m'occuper des plus jeunes, les aider et les voir progresser.

Entre tes entraînements de sprint et l'encadrement des enfants, qu'est-ce que cette expérience t'apporte personnellement et sportivement ? - Ça m'apprend à être plus patiente, responsable et à prendre confiance en moi. J'aime bien aussi partager ce que j'ai appris au fil des années. Et puis ça me fait plaisir de voir les enfants s'amuser et progresser.

Si tu devais donner un conseil aux jeunes athlètes que tu encadres, ou leur transmettre une valeur importante, ce serait quoi ? - Je leur dirais surtout de prendre du plaisir, de ne pas se décourager quand ils n'y arrivent pas et de toujours essayer de faire de leur mieux. Le plus important, c'est de s'amuser, de progresser à son rythme et de croire en soi.



MEULAN ATHLÉ, le Mag !
N°3 NOV 2026
LE MAGAZINE DE VOTRE CLUB D'ATHLÉTISME

A VOS MARQUES !

Agenda, prochains RDV

A vos AGENDAS !

- Dimanche 15 novembre : EA PO BE MI, **cross de la butte verte** à Mantes la Jolie.
- Dimanche 22 novembre : **Cross national** des Mureaux dans le parc de Becheville aux Mureaux (catégorie EA à Master)
- Dimanche 29 novembre : **Championnats 78 et 92 indoo**r sur 200m, 400m et 800m à Eaubonne
- Dimanche 6 décembre : **Compétition BE-MI** à Versailles
- Samedi 12 et dimanche 13 décembre : de CA à Master, **Championnats 78 et 92 indoor** à Clamart, épreuves de sprint court, haies et concours.
- Dimanche 10 janvier : **Championnats départementaux de cross** à Sartrouville
- Vendredi 22 janvier : **Soirée de la MARCHE NORDIQUE,** la piste (de danse) va chauffer, soyez prêts(es) !!
- Dimanche 31 janvier : **Compétition BE-MI** à Trappes (catégorie EA à Master)

*EA Ecole d'Athlétisme - *PO Poussins(es) - *BE Benjamins(es) - *MI Minimes - *CA Cadets(tes)

La saison des cross commence... A vos pointes !

ERRATUM : VMA

Les plus aguerris auront remarqué une inversion les plages d'intensité présentées dans le tableau de VMA publié le mois dernier.
Voici les bons repères 😉 :

Niveau	% de VMA
Endurance fondamentale	65-75%
Allure marathon	80-85%
Allure seuil	85-90%
Travail de VMA	95-105%
Vitesse pure	> 105%

Pour nous écrire : **athlemeulan.com@gmail.com**